

День 1

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 174 | Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая | 200 | 8.16 | 9.84 | 35.6 | 264 | 0.5 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.1 | 25.16 | 145 | 22.9 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| Итого за завтрак: | | | 14.86 | 14.14 | 80.5 | 541.7 | 33.4 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 3.7 | 5.06 | 56.88 | 6.15 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.4 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 43.05 |
| 4 | Плов из птицы | 210 | 20.3 | 17 | 35.69 | 377 | 1.01 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.18 | 0.18 | 20.07 | 99 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| Итого за обед | | | 32.38 | 26.28 | 95.86 | 810.58 | 50.21 |
| Итого за день | | | 47.24 | 40.42 | 185.5 | 1352.28 | 83.61 |

День:2

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5.8 | 7.6 | 28.9 | 296 | 0 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 14.81 | 9.84 | 67.34 | 517.33 | 13.67 |
| | Обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0.68 | 3.71 | 5.06 | 47.46 | 12.27 |
| 7 | Свекольник со сметаной | 200 | 7.06 | 8.85 | 24.06 | 176.57 | 0 |
| 136 | Овощное рагу с мясом | 210 | 15.83 | 17.93 | 14.85 | 266.18 | 8.4 |
| 122 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | \ |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| | Итого за обед | 760 | 30.27 | 31.67 | 85.55 | 740.11 | 20.67 |
| | Итого за день | 1330 | 45.08 | 41.51 | 152.89 | 1257.44 | 34.34 |

День: 3

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 27.84 | 18 | 32.4 | 279.6 | 0.74 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 540 | 35.14 | 19.58 | 78.18 | 524.5 | 10.74 |
| Обед | | | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0.94 | 3.67 | 8.12 | 69.24 | 4.65 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 8.25 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 4.8 | 0.17 | 10.4 | 152.42 | 0 |
| 298 | Голубцы ленивые с соусом красным основным | 90 | 7.83 | 5.04 | 11.25 | 122.85 | 0 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 1.08 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| Итого за обед | | 850 | 23.82 | 13.04 | 97.836 | 732.86 | 13.98 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | Итого за день | 1390 | 58.96 | 32.62 | 176.016 | 1257.36 | 24.72 |
|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|

День:4

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7.4 | 8.8 | 35.2 | 249.6 | 0 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 13.3 | 11.5 | 82.33 | 480.1 | 10 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.4 | 3.6 | 1.4 | 40.4 | 5.7 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 18.46 |
| 56 | Картофель отварной | 150 | 2.89 | 4.23 | 16.17 | 144.4 | 21 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 15.4 | 8.72 | 7.26 | 166.67 | 3.35 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| Итого за обед | | 860 | 28.96 | 22.96 | 79.686 | 717.62 | 52.51 |
| Итого за день | | 1410 | 42.26 | 34.46 | 162.016 | 1197.72 | 62.51 |

День: 5

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 176 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 7.04 | 7.6 | 36.8 | 245.6 | 0.5 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 16.95 | 10.42 | 89.83 | 508.03 | 14.17 |
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.8 | 3.6 | 5.02 | 56.34 | 3.6 |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1.68 | 5.9 | 9.35 | 98.37 | 6.8 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 230 | 20.91 | 8.26 | 35.32 | 336.97 | 1.01 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.18 | 0.18 | 20.07 | 99 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| Итого за обед | | 770 | 31.09 | 19.26 | 95.926 | 780.08 | 11.41 |
| Итого за день | | 810 | 33.49 | 20.06 | 169.98 | 1288.11 | 25.58 |

День: 6

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 7.8 | 7.63 | 37.13 | 198.3 | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1.4 | 2 | 22.4 | 116 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 610 | 14.52 | 10.87 | 94.446 | 478.3 | 10 |
| | Обед | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.82 | 3.7 | 5.06 | 56.88 | 6.15 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 1.7 | 13.3 | 60.75 | 7.2 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 4.8 | 0.17 | 10.4 | 152.42 | 0 |
| 293 | Птица запеченая | 90 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221 | 0.02 |
| 122 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 30 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 800 | 32.66 | 21.47 | 79.226 | 760.45 | 43.37 |
| | Итого за день | | 37.58 | 22.31 | 173.672 | 1238.75 | 86.74 |

День: 7

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5.8 | 7.6 | 28.9 | 296 | 0 |
| 959 | Какао с молоком | 180 | 3.17 | 3.35 | 22.94 | 130.68 | 0 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 540 | 13.47 | 12.05 | 82.57 | 571.18 | 10 |
| | Обед | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 1.2 | 0.48 | 2.76 | 25.2 | 6 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.45 | 3.9 | 100.2 | 82 | 8.23 |
| 13 | Гороховая каша | 150 | 11.55 | 3.14 | 25.43 | 167.13 | 0 |
| 591 | Гуляш | 90 | 21.42 | 17.57 | 9.7 | 182.7 | 1.15 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 1.08 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 800 | 43.18 | 26.41 | 189.016 | 740.63 | 16.46 |
| | Итого за день | 850 | 47.28 | 27.11 | 271.586 | 1311.81 | 26.46 |

День: 8

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | С |
|-----------|---------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 174 | геркулеевая молочная вязкая | 200 | 6.5 | 7.8 | 28.48 | 264 | 0.4 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 16.33 | 10.18 | 71.106 | 485.33 | 14.07 |
| | Обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0.67 | 3.71 | 2.83 | 47.46 | 7.35 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.4 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 43.05 |
| 305 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 9.7 | 13.92 | 7.89 | 217.78 | 0 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 202.14 | 0.06 |
| 57 | Сок фруктовый или | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 840 | 28.81 | 27.89 | 96.596 | 856.58 | 54.46 |
| | Итого за день | | 33.73 | 28.73 | 167.702 | 1341.91 | 68.53 |

День: 9

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7.4 | 8.8 | 35.2 | 249.6 | 0.43 |
| 951 | Кофе на молоке | 180 | 1.26 | 1.8 | 20.16 | 104.4 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 13.66 | 12.28 | 73.11 | 512.1 | 0.43 |
| Обед | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0.99 | 2.5 | 4.9 | 46.26 | 5.9 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.7 | 83.8 | 6.6 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 230 | 20.91 | 8.26 | 35.32 | 336.97 | 5.61 |
| 122 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| Итого за обед | | 790 | 31.57 | 14.35 | 99.68 | 736.43 | 18.11 |
| Итого за день | | | 33.97 | 15.15 | 172.79 | 1248.53 | 36.22 |

День: 10

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | С |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная вязкая | 210 | 6.5 | 8.4 | 36.55 | 310.8 | 0.86 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86 | 0 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 10.7 | 11.2 | 79.45 | 529.5 | 10.86 |
| Обед | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 1.2 | 0.48 | 2.76 | 25.2 | 6 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 200 | 1.6 | 4.08 | 13.54 | 97.4 | 6.03 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2.75 | 11 | 14.4 | 165.99 | 8.6 |
| 637 | Птица отварная | 90 | 16.88 | 10.88 | 0 | 165 | 0 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.2 | 22.3 | 110 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| Итого за обед | | 780 | 27.63 | 27.92 | 70.75 | 721.69 | 20.63 |
| Итого за день | | 1330 | 30.03 | 28.72 | 141.5 | 1251.19 | 41.26 |

День: 11

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность | С |
|--------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 174 | Каша овсяная геркулесовая молочная вязкая | 200 | 8.16 | 9.84 | 35.6 | 264 | 0 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 117 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 17.17 | 12.08 | 74.04 | 485.33 | 13.67 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 3.7 | 5.06 | 56.88 | 6.15 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.4 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 43.05 |
| 4 | Плов из птицы | 210 | 20.3 | 17 | 35.69 | 377 | 1.01 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.18 | 0.18 | 20.07 | 99 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| Итого за обед | | 740 | 32.38 | 26.28 | 95.86 | 810.58 | 50.21 |
| Итого за день | | 1300 | 49.55 | 38.36 | 185.5 | 1295.91 | 63.88 |

День: 12

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая | С |
|--------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие(банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 3 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5.8 | 7.6 | 28.9 | 296 | 0 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 11.7 | 10.3 | 76.03 | 526.5 | 10 |
| Обед | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих | 60 | 0.68 | 3.71 | 5.06 | 47.46 | 12.27 |
| 7 | Свекольник со сметаной | 200 | 7.06 | 8.85 | 24.06 | 176.57 | 0 |
| 136 | Овощное рагу с мясом | 210 | 15.83 | 17.93 | 14.85 | 266.18 | 8.4 |
| 122 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | \ |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| 0 | Итого за обед | 760 | 30.27 | 31.67 | 85.55 | 740.11 | 20.67 |
| 0 | Итого за день | 1330 | 45.08 | 41.51 | 152.89 | 1257.44 | 34.34 |

День 13

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | С |
|----------------|---|--------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 847 | Флоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 27.84 | 18 | 32.4 | 279.6 | 0.74 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 97.5 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 540 | 33.44 | 19.68 | 80.5 | 524.5 | 10.74 |
| Обед | | | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0.94 | 3.67 | 8.12 | 69.24 | 4.65 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 8.25 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 4.8 | 0.17 | 10.4 | 152.42 | 0 |
| 298 | Голубцы ленивые с соусом | 90 | 7.83 | 5.04 | 11.25 | 122.85 | 0 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 1.08 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| 0 | Итого за обед | 850 | 23.82 | 13.04 | 97.836 | 732.86 | 13.98 |
| 0 | Итого за день | 1390 | 58.96 | 32.62 | 176.016 | 1257.36 | 24.72 |

День: 14

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая | С |
|----------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7.4 | 8.8 | 35.2 | 249.6 | 0 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 17.31 | 11.62 | 89.83 | 512.03 | 13.67 |
| | Обед | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.4 | 3.6 | 1.4 | 40.4 | 5.7 |
| 187 | Щи из свежей капусты с | 250 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 18.46 |
| 56 | Картофель отварной | 150 | 2.89 | 4.23 | 16.17 | 144.4 | 21 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с | 100 | 15.4 | 8.72 | 7.26 | 166.67 | 3.35 |
| 57 | Сок фруктовый или | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| 0 | Итого за обед | 860 | 28.96 | 22.96 | 79.686 | 717.62 | 52.51 |
| 0 | Итого за день | 1410 | 42.26 | 34.46 | 162.016 | 1197.72 | 62.51 |

День: 15

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | |
|--------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | С | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 176 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 7.04 | 7.6 | 36.8 | 245.6 | 0.5 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1.4 | 2 | 22.4 | 116 | 0 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие(банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 13.76 | 10.84 | 94.116 | 525.6 | 10.5 |
| | Обед | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.8 | 3.6 | 5.02 | 56.34 | 3.6 |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1.68 | 5.9 | 9.35 | 98.37 | 6.8 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 230 | 20.91 | 8.26 | 35.32 | 336.97 | 1.01 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.18 | 0.18 | 20.07 | 99 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 770 | 31.09 | 19.26 | 95.926 | 780.08 | 11.41 |
| | Итого за день | 830 | 36.01 | 20.1 | 169.98 | 1305.68 | 21.91 |

День: 16

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая | С |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 7.8 | 7.63 | 37.13 | 198.3 | 0 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1.4 | 2 | 22.4 | 116 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 610 | 14.52 | 10.87 | 94.446 | 478.3 | 10 |
| | Обед | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.82 | 3.7 | 5.06 | 56.88 | 6.15 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 1.7 | 13.3 | 60.75 | 7.2 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 4.8 | 0.17 | 10.4 | 152.42 | 0 |
| 293 | Птица запеченая | 90 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221 | 0.02 |
| 7 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 30 |
| 8 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 800 | 32.66 | 21.47 | 79.226 | 760.45 | 43.37 |
| | Итого за день | | 37.58 | 22.31 | 173.672 | 1238.75 | 86.74 |

День: 17

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | С |
|--------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5.8 | 7.6 | 28.9 | 296 | 0 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 3.67 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 15.63 | 9.98 | 71.526 | 517.33 | 13.67 |
| | Обед | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 1.2 | 0.48 | 2.76 | 25.2 | 6 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.45 | 3.9 | 100.2 | 82 | 8.23 |
| 13 | Гороховая каша | 150 | 11.55 | 3.14 | 25.43 | 167.13 | 0 |
| 591 | Гуляш | 90 | 21.42 | 17.57 | 9.7 | 182.7 | 1.15 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 1.08 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 800 | 43.18 | 26.41 | 189.016 | 740.63 | 16.46 |
| | Итого за день | 860 | 48.1 | 27.25 | 260.542 | 1257.96 | 30.13 |

День: 18

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | С |
|--------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (банан) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 174 | Каша овсяная геркулесовая | 200 | 6.5 | 7.8 | 28.48 | 264 | 0.4 |
| 951 | Кофе на молоке | 180 | 1.26 | 1.8 | 20.16 | 104.4 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 12.76 | 11.28 | 66.39 | 526.5 | 0.4 |
| | Обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0.67 | 3.71 | 2.83 | 47.46 | 7.35 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.4 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 43.05 |
| 305 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 9.7 | 13.92 | 7.89 | 217.78 | 0 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 202.14 | 0.06 |
| 57 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| 0 | Итого за обед | 840 | 28.81 | 27.89 | 96.596 | 856.58 | 54.46 |
| 0 | Итого за день | 0 | 33.73 | 28.73 | 167.702 | 1341.91 | 68.53 |

День: 19

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая | С |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7.4 | 8.8 | 35.2 | 249.6 | 0.43 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14 | 28 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 600 | 15.52 | 10.52 | 85.166 | 514 | 10.43 |
| | Обед | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым | 60 | 0.99 | 2.5 | 4.9 | 46.26 | 4.65 |
| 208 | Суп картофельный с | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.7 | 83.8 | 8.25 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 230 | 20.91 | 8.26 | 35.32 | 336.97 | 0 |
| 122 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 1.08 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117 | 0 |
| | Итого за обед | 790 | 31.57 | 14.35 | 99.68 | 736.43 | 0 |
| | Итого за день | | 34.17 | 14.83 | 172.79 | 1250.43 | 13.98 |

День: 20

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая | С |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная вязкая | 210 | 6.5 | 8.4 | 36.55 | 310.8 | 0.86 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86 | 0 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 10.7 | 11.2 | 79.45 | 529.5 | 10.86 |
| | Обед | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные | 60 | 1.2 | 0.48 | 2.76 | 25.2 | 6 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 200 | 1.6 | 4.08 | 13.54 | 97.4 | 6.03 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2.75 | 11 | 14.4 | 165.99 | 8.6 |
| 637 | Птица отварная | 90 | 16.88 | 10.88 | 0 | 165 | 0 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.2 | 22.3 | 110 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| | Итого за обед | 780 | 27.63 | 27.92 | 70.75 | 721.69 | 20.63 |
| | Итого за день | 1330 | 30.03 | 28.72 | 141.5 | 1251.19 | 41.26 |

День: 21

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(кк | С |
|--------|--------------------------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (бана) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 174 | Каша овсяная геркулесовая | 200 | 8.16 | 9.84 | 35.6 | 264 | 0.5 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.1 | 25.16 | 145 | 22.9 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.8 | 16.7 | 85.7 | 0 |
| | Итого за завтрак: | 540 | 14.86 | 14.14 | 80.5 | 541.7 | 33.4 |
| | Обед | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 3.7 | 5.06 | 56.88 | 6.15 |
| 206 | Суп картофельный с | 200 | 4.4 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 43.05 |
| 4 | Плов из птицы | 210 | 20.3 | 17 | 35.69 | 377 | 1.01 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.18 | 0.18 | 20.07 | 99 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.48 | 1.05 | 72.4 | 0 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.1 | 0.7 | 20.93 | 97.5 | 0 |
| | Итого за обед | 740 | 32.38 | 26.28 | 95.86 | 810.58 | 50.21 |
| | Итого за день | 1280 | 47.24 | 40.42 | 185.5 | 1352.28 | 83.61 |
| | Итого за 21 дней | | 38.5 | 43.17 | 186.12 | 1282.67 | |
| | Итого за 21 дней | | 12.00% | 30.29% | 58.04% | | |

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.